MODE D'EMPLOI DU PROGRAMME NUTRITIONNEL v01 2008

UTILISATION DES PRODUITS POUR AMINCISSEMENT

- Les produits Herbalife sont des compléments alimentaires qui apportent à l'organisme les vitamines, minéraux et acides gras essentiels nécessaires à une bonne nutrition. Par conséquent, on peul les prendre régulièrement sans inconvénient pour avoir une bonne nutrition et la forme toute l'année. Ce ne sont pas des médicaments. Ils sont utilisés par des milliers de consommateurs dans le monde entier depuis 1980 pour contrôler leur poids et rester en forme.
- Lorsque vous atteignez le résultat désiré, il est très important de conserver votre bien-être et ce nouvel équilibre, pour cela, nous vous conseillons de ne pas ARRETER BRUSQUEMENT les produits, mais de passer au programme DE MAINTIEN DE POIDS pour stabiliser votre nouveau poids. (Voir mode d'emploi « Maintien »).
- Il est recommandé de boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour : eau pure ou additionnée de boisson Originale.
- Avant de commencer votre programme amincissant Herbalife, pesez-vous et surtout mesurez-vous. Cela nous permettra de suivre pas à pas l'évolution de votre amincissement. Il vous suffit de reporter toutes vos mensurations sur la feuille de suivi jointe à votre programme. Il peut arriver dans certains cas que l'on mincisse sans forcément perdre du poids. Dans ce cas-là, il est très motivant d'avoir son tableau de mensurations à jour.
- Votre distributeur est à votre service pour tout renseignement, n'hésitez donc pas à le contacter pour vos questions.

► ***Soyez sérieux(se), motivé(e),constant(e),et surtout, donnez-vous assez de temps pour réussir ! !***

1 – Programme d'AMINCISSEMENT	
TABLETTES Multivitamines : 1 x jour - **TABLETTES** à base de Fibres : 2 tablettes avant ou pendant chaque repas (6 x jours)	
REPAS LIQUIDE 2 x / jour	Vanille, Fraise, Chocolat, Cappuccino ou Fruits tropicaux ou Cookies&Cream Mélangez **2** Cuillères à Soupe de Formula_1 et **1** de Formula_3 dans 25 cl de votre boisson froide préférée (lait, eau, jus de fruit,…)
REPAS NORMAL 1 x /jour	Ce que vous avez l'habitude de consommer, en quantité RAISONNABLE
Si votre Conseiller vous l'à préconisé, utilisez les autres produits comme suit :	
Complément à base d'huile (F4)	3 x / jour 1 capsule avant ou pendant chaque repas
CellUlose (F5)	3 x / jour 1 tablette avant ou pendant chaque repas
BOISSON ORIGINALE	Mélangeant 2 cuillères **à café** dans un litre ½ d'eau. (à boire avant 17 heures).
THERMO COMPLETE	1 Tablette à 10h00, Idem à 15h00
GUARANA	A la demande (1 à 2 tablettes, plusieurs fois x / jour si nécessaire)

Mode d'emploi des Tablettes : À chaque prise (Matin, Midi et Soir), Vous devez avaler les tablettes selon le mode d'emploi indiqué dans le tableau ci-dessous. Avalez les tablettes avec de l'eau.

Mode d'emploi de la Préparation pour Boisson Nutritionnelle: A chaque prise (1,2 ou 3 Fois X jour selon tableau ci-dessus), mélangez deux (2) cuillères à soupe bombées de F1 + 1 de F3 dans un grand verre de votre boisson froide préférée (Eau, Jus de fruit, lait,…) ou avec un Yaourt. Evitez de prendre la poudre avec du lait si vous n'en buvez habituellement pas.

BOISSON ORIGINALE, GUARANA, ET AUTRES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES peuvent être utilisés indépendamment du programme de base

Précisions : Quel est le bon dosage pour la Préparation pour Boisson Nutritionnelle? : 25 grammes par repas. Cette quantité correspond à deux cuillerées à soupe ou à trois cuillerées à café bombées, auquelles vous rajoutez une cuillère de F3, mélangées à 25 cl de liquide. Mieux vaut trop que pas assez. Le liquide sera froid : du lait écrémé, de l'eau minérale ou du jus de fruits sans sucre ajouté. Vous pouvez aussi la mélanger à du yaourt maigre et/ou avec des Fruits Frais.

NOTE : imprimez et découpez ce tableau pour le scotcher à l'intérieur de votre grande boîtes à tablettes.

PRODUITS	PETIT-DEJ	VERS 10 H	DEJEUNER	VERS 15 H	DINNER
Formula 1	2 Cuil. à soupe				2 Cuil.soupe
Formula 3	1 Cuil. à soupe				1 Cuil. à soupe
Multivitamines (F2)	1 Tablette				
Compl à base Fibres	2 Tablettes		2 Tablettes		2 Tablettes
Compl Acides Gras F4	1 Capsule		1 Capsule		1 Capsule
Compl CellUlose F5	1 Tablette		1 Tablette		1 Tablette
Thermo Complete		1 Tablette		1 Tablette	
Boisson aux plantes	Mélanger 2 cuillères à café dans un litre ½ d'eau. (à boire avant 17 heures)				
Guarana	1 - 2 Tablettes		1- 2 Tablettes		
Herbalifeline	1- 2 Capsules		1- 2 Capsules		1- 2 Capsules
Vegetace	2 Tablettes				

D'une façon générale, consultez et conformez-vous aux indications figurant sur les étiquettes de chaque flacon.